



GUIA EXCLUSIVO • GRUPO PH.D SPORTS

TREINO EM CASA

*Como organizar sua rotina para nunca
mais deixar um dia de treino passar
em branco*

3

treinos

11

páginas

0

equipam.

PH.D SPORTS

MUITO ALÉM DO TREINO



VSGOLD

VOCÊ ESTÁ PRESTES A MUDAR DE VIDA.

Não importa se você nunca treinou em casa, se não tem equipamento ou se acha que falta tempo. **Todo mundo que está em forma hoje começou do zero um dia.** A diferença está em uma única decisão: não deixar os dias sem academia virarem dias perdidos.

Este guia existe para mudar isso. Aqui você vai aprender como transformar qualquer espaço em uma academia — e qualquer dia em um dia de resultado.

Por que o treino em casa muda tudo?

- Consistência acima da perfeição
- Menos dores no corpo
- Metabolismo ativo todos os dias
- Autoestima elevada

Não importa a sua rotina, seu nível de condicionamento ou se você nunca pisou numa academia. **O seu corpo é o seu maior patrimônio.** Invista nele — todos os dias.



Jojo, embaixadora Ph.D Sports — "A consistência é mais poderosa do que a perfeição."

TREINO EM CASA É MENTALIDADE

Quem transforma o corpo de verdade não é quem treina mais pesado — **é quem nunca para.** Consistência é o único segredo que realmente funciona a longo prazo.

Treino em casa não é o plano B. É a prova de que você leva o resultado a sério mesmo quando as condições não são perfeitas. São justamente esses dias que separam quem progride de quem começa do zero toda segunda-feira.

3x

MAIS RESULTADO COM TREINO
REGULAR FORA DA ACADEMIA

87%

DOS RESULTADOS VÊM DA
CONSISTÊNCIA, NÃO DA INTENSIDADE

20min

JÁ MANTÉM O METABOLISMO ATIVO E
O HÁBITO VIVO

***"O músculo cresce no esforço.
O caráter cresce na consistência."***

A pergunta não é *"tenho equipamento?"* — a pergunta certa é: *"o que posso fazer hoje com o que tenho?"* Movimento é sempre melhor do que nenhum movimento.

OS 3 PASSOS PARA MONTAR SUA ROTINA

1

Defina os dias e o horário

Escolha 2 a 3 dias fixos por semana. Não espere "sobrar tempo" — o tempo não sobra, ele é criado. Defina o horário como um compromisso, não uma opção.

2

Defina o espaço

Sala, quarto, varanda, garagem. Um tapete e 2m² são mais do que suficientes. Separe o espaço com antecedência — isso elimina a desculpa de "não tem onde".

3

Prepare o ambiente

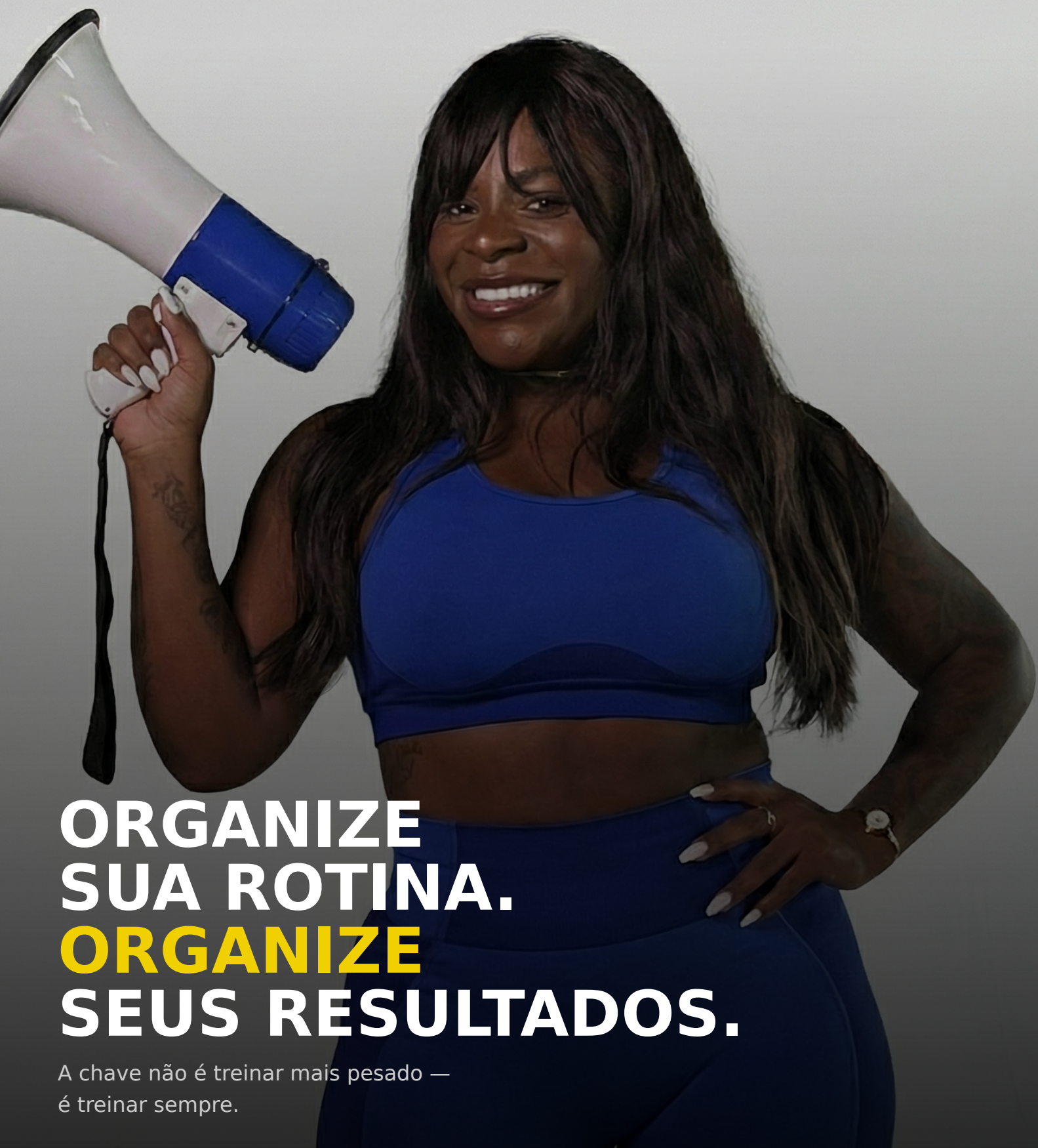
Música boa, celular no silencioso, água por perto. Sinalize para quem está com você que aqueles minutos são seus. Ambiente certo = treino feito.

EXEMPLO DE SEMANA

SEG  Casa	TER  Desc.	QUA  Acad.	QUI  Desc.	SEX  Casa	SAB ≤ Flex	DOM  Desc.
--	---	---	---	--	----------------------	---

DICA DE OURO

Treino em casa mantém o hábito. A academia potencializa os resultados. Os dois juntos: resultado máximo. Nunca coloque um contra o outro — use os dois a seu favor.



**ORGANIZE
SUA ROTINA.
ORGANIZE
SEUS RESULTADOS.**

A chave não é treinar mais pesado —
é treinar sempre.

SEUS 3 TREINOS QUEBRA-GALHO

Três opções para cobrir qualquer situação — sem equipamento, em qualquer espaço.

TREINO A — CORPO TODO (DIAS NORMAIS)

20-25 min · Intervalo de 45s entre séries

EXERCÍCIO	SÉRIES	REPS
Agachamento livre	3	15
Flexão de braço	3	10
Afundo alternado	3	10 cada
Prancha frontal	3	30s
Abdominal supra	3	20

 ~22 min

TREINO B — CIRCUITO (DIAS SEM TEMPO)

~15 min · Sem intervalo entre exercícios · 90s entre rodadas

EXERCÍCIO	DURAÇÃO
Agachamento	40s
Flexão	30s
Mountain Climber	30s
Burpee (sem salto)	30s
Prancha	40s

 Repita 3x · ~15 min

TREINO C — LEVE (DIAS SEM ENERGIA)

12 min · Sem pressão · Mantenha o hábito vivo

EXERCÍCIO	SÉRIES	DURAÇÃO
Agachamento lento	2	10 reps
Flexão no joelho	2	8 reps



ERROS QUE VOCÊ VAI PARAR DE DAR

X "Não tenho equipamento"

O melhor equipamento é o próprio corpo. Agachamento, flexão, prancha e abdominal constroem músculo de verdade — sem precisar de nada além de espaço e vontade.

X "Não tenho espaço"

2 metros quadrados são suficientes. Entre a cama e a parede provavelmente tem mais espaço do que você imagina. Sem desculpa.

X "Não vai adiantar"

20 minutos de movimento elevam o metabolismo, liberam endorfina e mantêm o músculo ativo. Tudo isso já vale um dia de resultado.

X "Estou muito cansado"

Treino leve com peso do corpo REDUZ o cansaço — não aumenta. Tente 20 min e veja como você se sente depois. Sempre melhora.

X "Quero resultado em uma semana"

Mudanças reais levam semanas e meses. O corpo humano tem seu próprio ritmo — respeite-o. A constância é mais poderosa do que a intensidade.

"O único treino ruim é aquele que não aconteceu."



Não precisa ser perfeito. Precisa acontecer. — Jojo, embaixadora Ph.D Sports

COMO MANTER SEMANA A SEMANA

Rotina não se cria com força de vontade — se cria com **estrutura**. Gatilhos e recompensas funcionam melhor do que disciplina de ferro que quebra no primeiro dia difícil.

Crie âncoras

Treinar logo depois de acordar, antes do almoço ou após o banho cria um gatilho de hábito poderoso.

Marque na agenda

Bloquear o horário como compromisso fixo funciona muito melhor do que "quando der".

Registre tudo

Anote o treino e como se sentiu. Ver a evolução no papel é o combustível da consistência.

Comece pequeno

Prefira 15 min feitos a 60 min planejados. A regularidade cria o hábito; a duração vem depois.

O poder do sono na recuperação

Durante o sono profundo, o corpo libera o **GH (Hormônio do Crescimento)**. Tente dormir entre 7 a 9 horas por noite — o sono é parte essencial do processo, não opcional.

REGRA DE OURO

Uma falha não quebra o hábito. Duas seguidas podem. Retome imediatamente após um dia perdido — sem culpa, sem drama.

BÔNUS:

MEU DIA DE TREINO

Imprima esta página e marque cada conquista!

 NA VÉSPERA — PREPARE O TERRENO

- ☐ Decidi qual treino vou fazer amanhã (A, B ou C) e já anotei
- ☐ Defini o horário e marquei na agenda como compromisso fixo
- ☐ Dormi pelo menos 7 horas — sono é parte do treino

 NA HORA H — EXECUTE SEM DESCULPAS

- ☐ Espaço organizado, celular no silencioso, foco total
- ☐ Aquecimento de 3-5 min (caminhada + mobilidade)
- ☐ Executei cada exercício com técnica — sem pressa
- ☐ Bebi água durante todo o treino

 DEPOIS — RECUPERE E PLANEJE

- ☐ 5 min de alongamento — não pule essa etapa
- ☐ Refeição com proteína em até 30 min após o treino
- ☐ ☒ Marquei o próximo treino na agenda. Missão cumprida!

PH.D SPORTS

"O SUCESSO É A SOMA DE PEQUENOS ESFORÇOS REPETIDOS DIA APÓS DIA."

SUA JORNADA COMEÇA AGORA

PRONTO PARA O PRÓXIMO NÍVEL?

O treino em casa mantém a consistência. Mas para acelerar os resultados com estrutura, equipamentos e acompanhamento profissional, venha para o **Ph.D Sports**.



FALE COM A VITA

Vita é a assistente virtual da Ph.D Sports. Ela te ajuda com dieta, nutrição, treino e apoio psicológico — gratuitamente.

wa.me/5541995680131 · Grupo Ph.D Sports



VS GOLD

PH.D SPORTS

MUITO ALÉM DO TREINO

Este guia é uma produção exclusiva do Grupo Ph.D Sports. Compartilhe com quem precisa de motivação para nunca mais perder um dia de treino!

Viktor Rossa

CEO · Grupo Ph.D Sports

V.003/2026

© 2026 Grupo Ph.D Sports · Todos os direitos reservados



VS GOLD